







EL PODER MEDICINAL DE LOS JUGOS




Licuados, batidos, infusiones y otras bebidas saludables

Curas depurativas y de adelgazamiento






Explicación de las

Enfermedades

Aunque las bebidas de esta obra se recomiendan para trastornos específicos, todas ellas son también apropiadas para personas en buen estado de salud.

Tipo de bebida

Máquinas

Se muestra un icono de las máquinas necesarias para elaborar la bebida (ver página 23).

Propiedades

- Ver la descripción de cada propiedad en la página 340.
- Aunque todas las bebidas vegetales son **alcalinizantes** en mayor o menor medida, solo cuando la carga ácida (PRAL) de una ración es inferior a -3,5 mEq/100 ml (por ejemplo, -3,6) se le atribuye la propiedad de alcalinizante.
- Aunque todas las bebidas vegetales son **antioxidantes** en mayor o menor medida, solo cuando una ración aporta más de 5.000 unidades ORAC se le atribuye la propiedad de antioxidante.

Gráficos CDO

- CDO quiere decir Cantidad Diaria Orientativa para un adulto basada en un aporte diario de 2.000 calorías (en inglés GDA, de *Guideline Daily Amount*).
- Las necesidades nutricionales para cada individuo pueden ser superiores o inferiores basándose en su sexo, edad, nivel de actividad física.
- Los gráficos CDO (GDA) constituyen un nuevo sistema de etiquetado nutricional de ámbito internacional que indica, de forma coherente y clara, la cantidad de energía y nutrientes que aporta una ración de un alimento en comparación con lo que necesitamos en un día.
- Los valores de referencia para el cálculo de los porcentajes se muestran en la página 331.
- La cantidad de azúcares que se muestra en las CDO/GDA corresponde únicamente a los azúcares naturalmente presentes en las frutas y hortalizas. Esta cifra no tiene en cuenta ningún azúcar que pueda haberse añadido.

Vitaminas y minerales

Se indica la cantidad absoluta y relativa (respecto al Valor Diario recomendado) de las vitaminas y minerales más abundantes en esta bebida.

Nota

El color y el aspecto de cada bebida puede variar según el tipo de ingredientes utilizados y la creatividad de quien la prepara. Por lo tanto, las fotografías de esta obra son simplemente orientativas y no tienen porqué coincidir exactamente con el resultado que se obtiene al elaborar la bebida.

BEBIDAS PARA LA SANGRE

CARENCIA DE HIERRO

Los licuados a base de semillas como el anacardo (cajú o marañón) y frutas desecadas, junto con limón, son buenas fuentes de hierro.

Licuado (batido)

Propiedades

- Antianémica
- Antioxidante
- Energizante

HIERRO AL ROJO VIVO

Existen muchos alimentos vegetales ricos en hierro, como los que forman parte del licuado (batido) HIERRO AL ROJO VIVO. Los anacardos (cajú o marañon), por ejemplo, aportan 6,68 mg de hierro por cada 100 g, unas tres veces más que el mismo peso de carne. El único inconveniente del hierro vegetal es su difícil absorción. Sin embargo, cuando los anacardos (cajú o marañon), las uvas pasas u otras buenas fuentes de hierro se ingieren junto con ácidos orgánicos como el ácido ascórbico (vitamina C) o el ácido cítrico de los limones o naranjas, la absorción del hierro vegetal resulta tan eficiente como la del hierro de la carne.

El limón y la remolacha (betabel) del licuado (batido) HIERRO AL ROJO VIVO favorecen la absorción del hierro de los anacardos (cajú o marañon) y de las uvas pasas. El cobre y el cinc que también aporta contribuyen a la asimilación del hierro para la producción de sangre. En conjunto, el licuado (batido) HIERRO AL ROJO VIVO ayuda a recuperar los niveles de hierro cuando se hallan bajos a causa de una pérdida de sangre o de una enfermedad crónica.

Vitaminas y minerales por cada porción

	% del Valor Diario
Cobre (0,565 mg)	63%
Folato (86 µg)	22%
Magnesio (83 mg)	20%
Hierro (2,3 mg)	13%
Cinc (1,45 mg)	13%
Potasio (540 mg)	11%
Vitamina C (9,9 mg)	11%
Vitamina B1 (0,132 mg)	11%
Vitamina B6 (0,175 mg)	10%
Selenio (4,6 µg)	8%

Cada porción (vaso o taza de 250 ml) contiene

Calorías	Azúcares	Grasas	Grasas saturadas	Sodio	Proteínas	Fibra
227	19,6 g	8,8 g	0 g	0,06 g	5,4 g	3,5 g
11%	22%	13%	0%	2,5%	11%	14%

de la CDO / GDA (Cantidad Diaria Orientativa) para un adulto

Buena fuente de hierro

Una porción (un vaso) del licuado (batido) HIERRO AL ROJO VIVO aporta alrededor del 13% de las necesidades diarias de hierro, junto con otros nutrientes y fitoquímicos que favorecen su absorción.

92

páginas de recetas

Vegetariana

Vegetariana total; opcionalmente con lácteos; vegetariana (puede llevar algún ingrediente de origen animal).

Gluten

Las bebidas que contienen avena son objeto de una mención especial. Aunque la avena puede contener gluten, en general es muy bien tolerada por los celíacos, y estaría incluso recomendada según algunos estudios (ver pág. 32).

Diabetes

Recomendado; usar con moderación; no recomendado.

Alergia alimentaria

En teoría, cualquier alimento puede causar una reacción alérgica en personas sensibles. En esta obra se señalan únicamente los alimentos que con mayor frecuencia causan alergia alimentaria: cacahuete (maní), soja, apio, sésamo y las llamadas nueces de árbol (almendra, avellana, nuez común, nuez pecana, nuez del Brasil, anacardo [cajú, marañón], pistacho y nuez de macadamia).



Ingredientes

- Los pesos que se indican se refieren al producto completo en crudo, incluyendo su cáscara, hueso (carozo) u otras partes que deban ser desechadas.
- Se puede añadir agua a las bebidas para hacerlas más claras, pero entonces disminuye su contenido en vitaminas, minerales y otros nutrientes por porción.

Unidades ORAC (Poder antioxidante)

- Miden la capacidad antioxidante de una bebida o alimento. Cuantas más unidades ORAC tenga una bebida o alimento, tanto mayor será su capacidad para neutralizar los radicales libres.
- ORAC es el acrónimo inglés de *Oxygen Radical Absorbance Capacity*, capacidad de absorción de radicales de oxígeno.
- El sistema de unidades ORAC fue desarrollado por el *National Institutes of Health* de los Estados Unidos.[1]
- Los valores ORAC de cada receta se expresan en micromoles de equivalentes Trolox (μmolTE) por cada 100 gramos de alimento.
- Para tener un buen nivel de antioxidantes en la sangre ingerir cada día:
  - Mínimo 3.000 unidades ORAC.
  - Óptimo: 5.000 unidades ORAC.

1 USDA Database for the Oxygen Radical Absorbance Capacity (ORAC) of Selected Foods, Release 2 - Nutrient Data Laboratory, Beltsville Human Nutrition Research Center (BHNRC), Agricultural Research Service (ARS), U.S. Department of Agriculture (USDA) - Mayo 2010

Carga ácida (valor PRAL)

Indica el efecto acidificante o alcalinizante que una bebida produce en la sangre (ver pág. 270).

- Valor positivo: efecto acidificante.
- Valor negativo: efecto alcalinizante.



Retención de líquidos

Los alimentos diuréticos eliminan el exceso de líquidos, limpian la sangre de toxinas y ayudan a perder peso.



Jugo

Agua va

Se dice que, antiguamente, antes de que existieran los alcantarillados, en los pueblos del sur de Europa existía la costumbre de gritar en voz alta «¡Agua va!» cada vez que se vertían las orinas a la vía pública.

Aunque afortunadamente para la salud pública hoy ya no se realizan tales vertidos, bien podría anunciar igualmente Agua va quien consigue liberarse del líquido retenido en el cuerpo. Por diversas razones, entre las que destaca una alimentación recargada en proteínas y grasas de origen animal, los riñones se vuelven «perezosos» y disminuyen su producción de orina. Al retardar la eliminación de líquido, este se acumula en los tejidos causando unas hinchazones llamadas edemas.

El jugo Agua va es un eficaz diurético capaz de estimular a los riñones para que aumenten su producción de orina; pero, a diferencia de los diuréticos artificiales, no provoca ningún desequilibrio en el nivel de sales minerales en la sangre.





Propiedades

- Diurética
- Depurativa
- Hipotensora
- Alcalinizante

Vitaminas y minerales por cada porción

	% del Valor Diario
Vitamina A (1096 µg)	122%
Vitamina K (91,7 µg)	76%
Vitamina C (23,9 mg)	27%
Potasio (656 mg)	14%
Magnesio (32 mg)	8%
Calcio (76 mg)	6%
Fósforo (74 mg)	6%
Hierro (0,86 mg)	5%
Cinc (0,53 mg)	5%

Para los días anteriores a la regla

Los días antes de la menstruación se suele producir una molesta retención de líquidos, particularmente en párpados, mamas y tobillos, por efecto hormonal. El jugo Agua va ayuda a eliminar ese exceso de líquido y a aliviar la tensión mamaria.



Para la hipertensión

Los hipertensos se benefician del jugo Agua va, pues al perder líquido corporal se reduce la tensión arterial.

Cada porción (vaso o taza de 250 ml) contiene

Calorías	Azúcares	Grasas	Grasas saturadas	Sodio	Proteínas	Fibra
81	8,4 g	0,6 g	0,1 g	0,13 g	2,1 g	0,7 g
4%	9%	1%	1%	5,4%	4%	3%

de la CDO/GDA (Cantidad Diaria Orientativa) para un adulto



Vegetariana
Total



Sin gluten
Apto para celíacos



Diabetes
Recomendado



Alergia alimentaria
Precaución
con el apio



Poder antioxidante
1.448 unidades ORAC
por porción (29% del
Valor óptimo diario)



Carga ácida (PRAL)
-4,32 mEq/100 g

INGREDIENTES

para dos porciones de unos 250 ml

- 6 **zanahorias** medianas *[de unos 61 g cada una]*
- 1 **pepino** mediano *[de unos 201 g]*
- 3 tallos de **apio** medianos *[de unos 40 g cada uno]*
- 10 ramitas de **perejil** fresco *[de aproximadamente 1 g cada una]*
- 4 cucharadas de **jugo de limón** *[de unos 15 ml cada una]*

PREPARACIÓN

a. Preparar las zanahorias, el pepino, el apio y el perejil, y pasarlos por el extractor de jugos o masticador.
b. Añadir el jugo de limón.
c. Endulzar a gusto (ver pág. 24).

PÉRDIDA DE SALES

La pérdida de sales minerales debido a la transpiración, diarrea u otros trastornos, debe compensarse con jugos de frutas y hortalizas.



Jugo



Propiedades

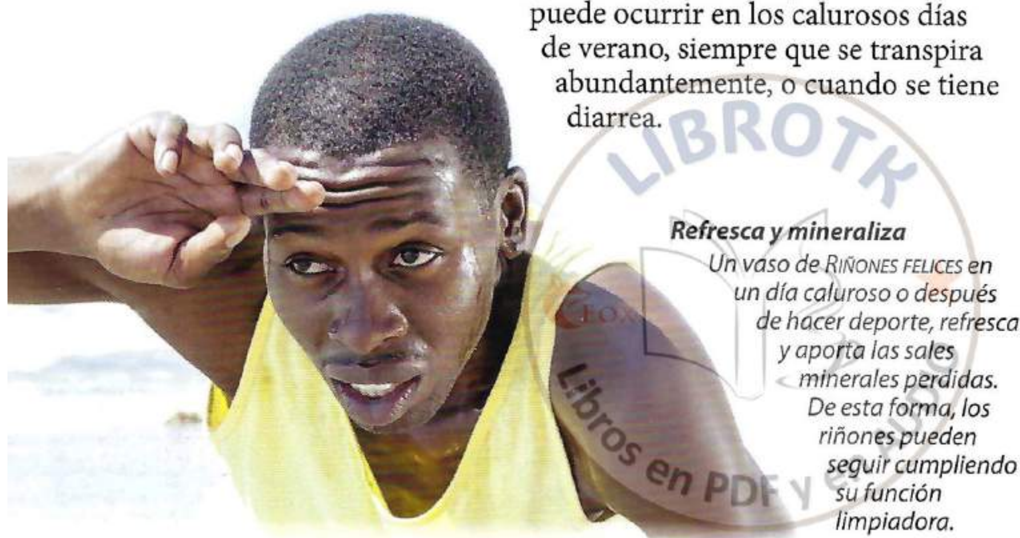
- Mineralizante
- Diurética
- Depurativa

Vitaminas y minerales por cada porción

	% del Valor Diario
Vitamina C (19,4 mg)	22%
Vitamina K (17,7 µg)	15%
Magnesio (45 mg)	11%
Vitamina B_6 (0,184 mg)	11%
Potasio (459 mg)	10%
Hierro (1,38 mg)	8%
Selenio (2,7 µg)	5%
Calcio (46 mg)	4%
Cinc (0,39 mg)	4%

RIÑONES FELICES

¿Ha probado alguna vez a lavar un trapo sucio con poca agua? Difícil, ¿verdad? Pues eso es lo que ocurre cuando no se bebe suficiente líquido como para compensar las pérdidas, como puede ocurrir en los calurosos días de verano, siempre que se transpira abundantemente, o cuando se tiene diarrea.



Refresca y mineraliza

Un vaso de RIÑONES FELICES en un día caluroso o después de hacer deporte, refresca y aporta las sales minerales perdidas. De esta forma, los riñones pueden seguir cumpliendo su función limpiadora.

El jugo RIÑONES FELICES no solamente aporta agua, lo que por supuesto es importante para los riñones. Además, es rico en diuréticos naturales que les ayudan a producir orina, y en sales minerales para contribuir a mantener el nivel de electrolitos de la sangre. Los riñones son los principales encargados de esta tarea.

Así que si ha transpirado mucho y su orina se vuelve algo concentrada, haga felices a sus riñones facilitando su constante tarea mediante este rico jugo.



Cada porción (vaso o taza de 250 ml) contiene

Calorías	Azúcares	Grasas	Grasas saturadas	Sodio	Proteínas	Fibra
104	19,4 g	0,4 g	0,1 g	0,03 g	2 g	0,2 g
5%	22%	1%	1%	1,3%	4%	1%

de la CDO/GDA (Cantidad Diaria Orientativa) para un adulto



Vegetariana
Total



Sin gluten
Apto para celíacos



Diabetes
Usar con moderación



Alergia alimentaria
Precaución
con el apio



Poder antioxidante
923 unidades ORAC
por porción (18% del
Valor óptimo diario)



Carga ácida (PRAL)
-3,22 mEq/100 g

INGREDIENTES

para dos porciones de unos 250 ml

- 4 tazas de **sandía** a trozos, sin corteza y sin semillas *[de unos 152 g cada una]*
- 4 **espárragos** medianos *[de unos 16 g cada una]* preferiblemente verdes
- 2 tallos de **apio** medianos *[de unos 40 g cada uno]*
- 1 cucharada de **melaza** *[de unos 20 g]*
  Alternativas: panela (piloncillo), sirope de arce (ver pág. 25)

PREPARACIÓN

a. Preparar la sandía y el resto de ingredientes.
b. Pasarlos por el extractor de jugos o masticador.
c. Añadir la melaza y disolver. Endulzar más si se desea (ver pág. 24).



INFECCIONES URINARIAS

Los licuados y jugos a base de arándanos ayudan a evitar que se repitan las infecciones urinarias.



Licuado (batido)

CALMANTE URINARIO

Las bacterias que suelen causar la mayor parte de las infecciones urinarias tienen la capacidad de adherirse a la capa interna de la vejiga de la orina. De ahí la facilidad con que repiten, dando lugar a esas molesta *cistitis* de repetición.

Los **arándanos**, tanto el azul como el rojo (*cranberry* en inglés), tienen la capacidad de despegar las bacterias de la pared de la vejiga, contribuyendo así a que no se reproduzca la infección urinaria.

Además, la **leche de coco** contiene sustancias de acción antibiótica y potenciadoras de las defensas antiinfecciosas. Todo ello unido al **limón**, poderoso antiséptico urinario, hace del licuado (batido) CALMANTE URINARIO un remedio efectivo contra la *cistitis* y otras *infecciones del aparato urinario*.



Propiedades

- Antibiótica
- Inmunoestimulante
- Antianémica
- Antioxidante

Vitaminas y minerales por cada porción

	% del Valor Diario
Vitamina C (13,6 mg)	15%
Hierro (2,08 mg)	12%
Magnesio (33 mg)	8%
Potasio (197 mg)	4%
Cinc (0,46 mg)	4%
Vitamina B_1 (0,044 mg)	4%
Vitamina B_6 (0,062 mg)	4%
Folato (16 µg)	4%



Cada porción (vaso o taza de 250 ml) contiene

Calorías	Azúcares	Grasas	Grasas saturadas	Sodio	Proteínas	Fibra
172	7,8 g	12,3 g	10,7 g	0,01 g	1,7 g	1,9 g
9%	9%	18%	54%	0,4%	3%	8%

de la CDO/GDA (Cantidad Diaria Orientativa) para un adulto

Para tratar la infección o para prevenirla

En caso de infección aguda se recomiendan tomar dos vasos diarios del licuado CALMANTE URINARIO. Como preventivo de nuevos episodios, de tres a cinco vasos semanales.



Vegetariana
Total



Sin gluten
Apto para celíacos



Diabetes
Recomendado



Alergia alimentaria
Sin precauciones especiales



Poder antioxidante
5.033 unidades ORAC por porción (101% del Valor óptimo diario)



Carga ácida (PRAL)
-0,73 mEq/100 g

INGREDIENTES

para dos porciones de unos 250 ml

- 1 taza de **arándanos** *[de unos 148 g]*
  Alternativa: 1 taza de jugo de arándanos (preferiblemente sin azúcar)
- ½ taza de **leche de coco** *[unos 113 ml]*
- 1 taza de **agua** *[de unos 250 ml]*
- 2 cucharadas de **jugo de limón** *[de unos 15 ml cada una]*

PREPARACIÓN

a. Colocar todos los ingredientes en la licuadora.
b. Licuar hasta obtener un líquido homogéneo.
c. Endulzar al gusto (ver pág. 24).



LITIASIS RENAL

Además de incrementar la ingesta de agua y de reducir la de sal, existen jugos para eliminar los cálculos renales.



Jugo



Propiedades

- Deshace los cálculos
- Depurativa
- Diurética
- Alcalinizante
- Antioxidante

DISOLVIENDO PIEDRAS

Se sabe que todos cítricos impiden la formación de cálculos o piedras en las vías urinarias, gracias al ácido cítrico y sus sales (citratos) que todos ellos contienen. Los cítricos pueden incluso disolver los cálculos que ya existen. Entre ellos, el **limón** y la **naranja** son los más efectivos. Los efectos del **limón** se complementan con los de la naranja, y ambos se potencian mutuamente en su capacidad para evitar la formación de cálculos, según un estudio realizado en el Centro Médico de la Universidad de Texas (Estados Unidos).[1]

Entre las frutas no cítricas, el **melón** es la más eficaz para tratar y prevenir las piedras del riñón.[2] De esta forma, el jugo DISOLVIENDO PIEDRAS es una combinación idónea de las tres frutas más eficaces contra los cálculos renales.

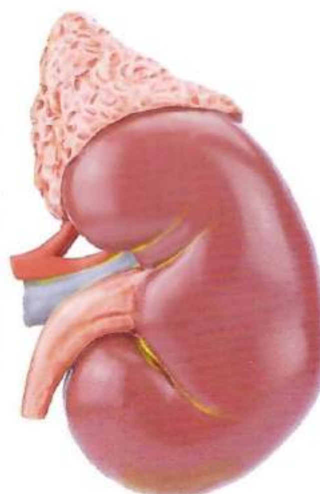
Vitaminas y minerales por cada porción

	% del Valor Diario
Vitamina C (139,4 mg)	155%
Folato (73 µg)	18%
Vitamina B_1 (0,201 mg)	17%
Vitamina A (141 µg)	16%
Potasio (563 mg)	12%
Vitamina B_6 (0,185 mg)	11%
Calcio (88 mg)	7%
Magnesio (30 mg)	7%
Hierro (0,51 mg)	3%

1 Odvina CV. Comparative value of orange juice versus lemonade in reducing stone-forming risk. Clin J Am Soc Nephrol. 2006 Nov;1(6):1269-74. PubMed PMID: 17699358.

2 Baia Lda C, Baxmann AC, Moreira SR, Holmes RP, Heilberg IP. Noncitrus alkaline fruit: a dietary alternative for the treatment of hypocitraturic stone formers. J Endourol. 2012 Sep;26(9):1221-6. PubMed PMID: 22500592.





Para evitar que el cólico repita

Uno o dos vasos diarios durante varias semanas del jugo DISOLVIENDO PIEDRAS después de un cólico renal puede hacer desaparecer los cálculos renales.

Cada porción (vaso o taza de 250 ml) contiene

Calorías	Azúcares	Grasas	Grasas saturadas	Sodio	Proteínas	Fibra
135	23,5 g	0,4 g	0,1 g	0,01 g	2,7 g	0,9 g
7%	26%	1%	1%	0,4%	5%	4%

de la CDO/GDA (Cantidad Diaria Orientativa) para un adulto



Vegetariana
Total



Sin gluten
Apto para celíacos



Diabetes
Recomendado



Alergia alimentaria
Sin precauciones especiales



Poder antioxidante
4.481 unidades ORAC por porción (90% del Valor óptimo diario)



Carga ácida (PRAL)
-4,05 mEq/100 g

INGREDIENTES

para dos porciones de unos 250 ml

- 4 **naranjas** medianas *[de unos 131 g cada una]*
- 1 **limón** mediano *[de unos 84 g]*
- 2 tajadas de **melón** *[de unos 102 g cada una]* puede ser de tipo cantalupo u otro

PREPARACIÓN

a. Pelar las naranjas y el limón.

b. Pasar todos los ingredientes por el extractor de jugos o masticador. ***Alternativa***: Obtener el jugo de los cítricos mediante un exprimidor y añadirle el jugo del melón.







EL PODER MEDICINAL DE LOS JUGOS

El estilo de vida contemporáneo está deteriorando cada vez más la salud de las personas. A pesar de contar con más y mejores recursos económicos, hoy millones de seres humanos enfrentan serios problemas en el área sanitaria que son evitables. Por eso, es necesario descubrir el poder medicinal de las bebidas, las cuales, además de deleitarnos con sus exquisitos sabores, favorecen el bienestar del cuerpo y ayudan a combatir y prevenir muchos trastornos.





